BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (PETL54021)
- den Namen des Produktes (PROFORM® 6.5Q Laufgerät)
- die Serien-Nummer (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestell-Nummer und Beschreibung des Ersatzteiles (siehe siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

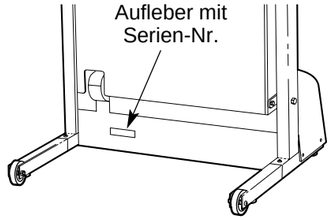
Teile Nr. 184783 R0203A

Gedruckt in Canada © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM® 6.5Q

H Klasse Fitness Produkt

Modell-Nr. PETL54021
Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufrieden-stellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

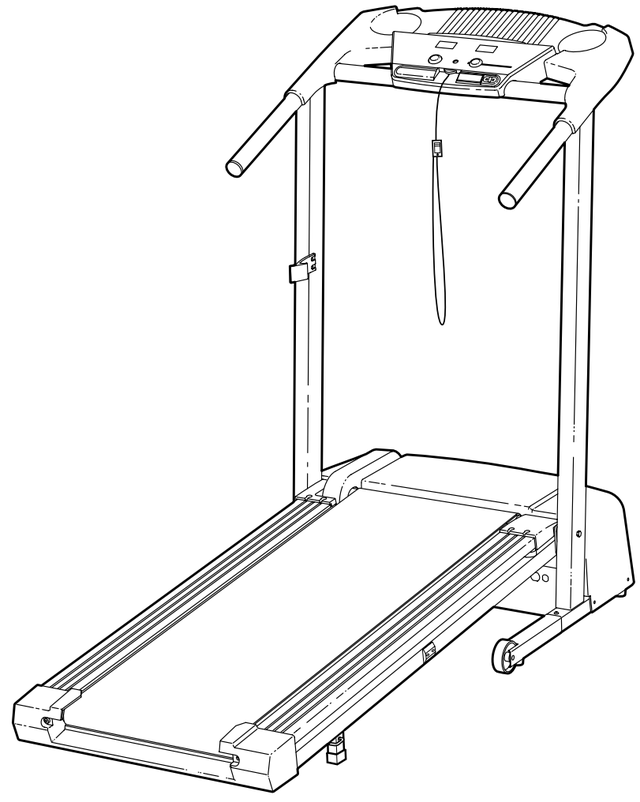
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb neh-men. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN 2
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG 7
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN 10
FEHLERSUCHE 12
TRAININGSRICHTLINIEN 14
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE. Bewahren Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE auf späteren Gebrauch.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Hinweise.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Fitness Laufgerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Benutzen Sie das Laufgerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.**

3. **Stellen Sie das Gerät nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Laufgerät ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m. Blockieren Sie mit dem Laufgerät keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät.**

4. **Stellen Sie das Laufgerät nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.**

5. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten unbedingt vom Gerät ferngehalten werden.**

7. **Das Laufgerät sollte nur von Personen mit weniger als 115 kg benutzt werden.**

8. **Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Laufgerätes.**

9. **Angemessene Kleidung ist empfehlenswert. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Gerät verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. *Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.***

10. **Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 7), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.**

11. **Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.**

12. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

13. **Benutzen Sie das Laufband nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 4, falls das Laufband nicht richtig funktioniert.)**

14. **Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät ein schalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie das Laufgerät benutzen.**

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm- oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

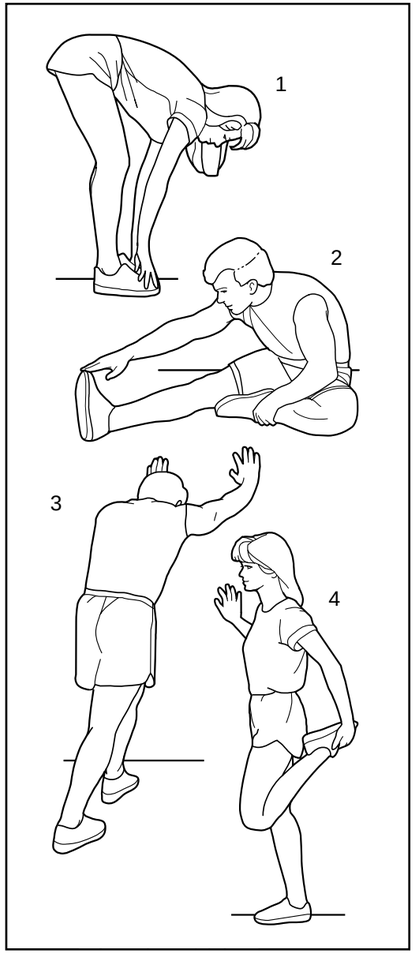
Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. STRECKEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vorderes Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.



4. DEHNÜBUNG FÜR DIE VORDERE OBERSCHENKEL-MUSKULATUR

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäss. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw noch haben.

Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herz-schlag angeben.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

ÜBUNGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Übungsintensität. Ein Indikator für die richtig Übungsintensität ist der Herzschlag. Das folgende Diagramm zeigt den empfohlenen Herzschlägen für Fettverbrennung und aerobes Training.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Um Ihren richtigen Herzschlag zu finden, finden Sie zuerst ihr Lebensalter auf dem unteren Teil des Diagramms (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Als nächstes, finden Sie die drei Zahlen die auf der Spalte über Ihrem Alter sind. Diese drei Nummern stellen Ihre “Trainingszone” dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herschläge für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist der empfohlene Herzschlag für aerobes Training.

Um Ihren Herzschlag zu messen, benutzen Sie bitte den Pulssensor am Computer. Sollte Ihr Herzschlag zu hoch oder zu niedrig sein, verändern Sie bitte die Geschwindigkeit des Laufbandes.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkalorien* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Gerätes so ein, dass Ihr Herzschlag in der Nähe der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training “Aerob” sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Neigung so ein, dass Ihr Herschlag in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus 3 einfachen Teilen bestehen:

Aufwärmen—Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone—Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen—Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

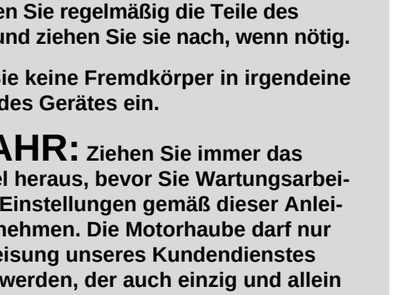
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Rast einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

15. **Dieses Laufgerät ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**
16. **Die Pulssensoren sind keine medizinische Instrumenten. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Die Pulssensoren sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihren durchschnittlichen Herzschlag angeben.**
17. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus.**
18. **Versuchen Sie nicht, das Laufgerät hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 5, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 10.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um das Laufgerät zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.**
19. **Beim Zusammenklappen oder Transpor-tieren des Laufgerätes, achten Sie darauf, dass der Verschlussstift völlig in der Verriegelung eingesetzt ist.**
20. **Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Gerätes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.**
21. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.**
22. **GEFAHR: Ziehen Sie immer das Netzkabel heraus, bevor Sie Wartungsarbeiten oder Einstellungen gemäß dieser Anleitung vornehmen. Die Motorhaube darf nur auf Anweisung unseres Kundendienstes geöffnet werden, der auch einzig und allein für alle anderen Wartungen und Einstellungen zuständig ist, mit Ausnahme der nachfolgend beschriebenen.**
23. **Dieses Laufgerät ist nur für den Haus-gebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Laufgerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (AICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

WICHTIG: Der abgebildete Aufkleber muss an das Laufgerät an die angezeigte Stelle befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: (s. Rückseite.). Kleben Sie die Aufklebern an die angezeigte Stelle.



Anmerkung: Der Aufkleber wird in 38% der tatsächlichen Größe gezeigt.

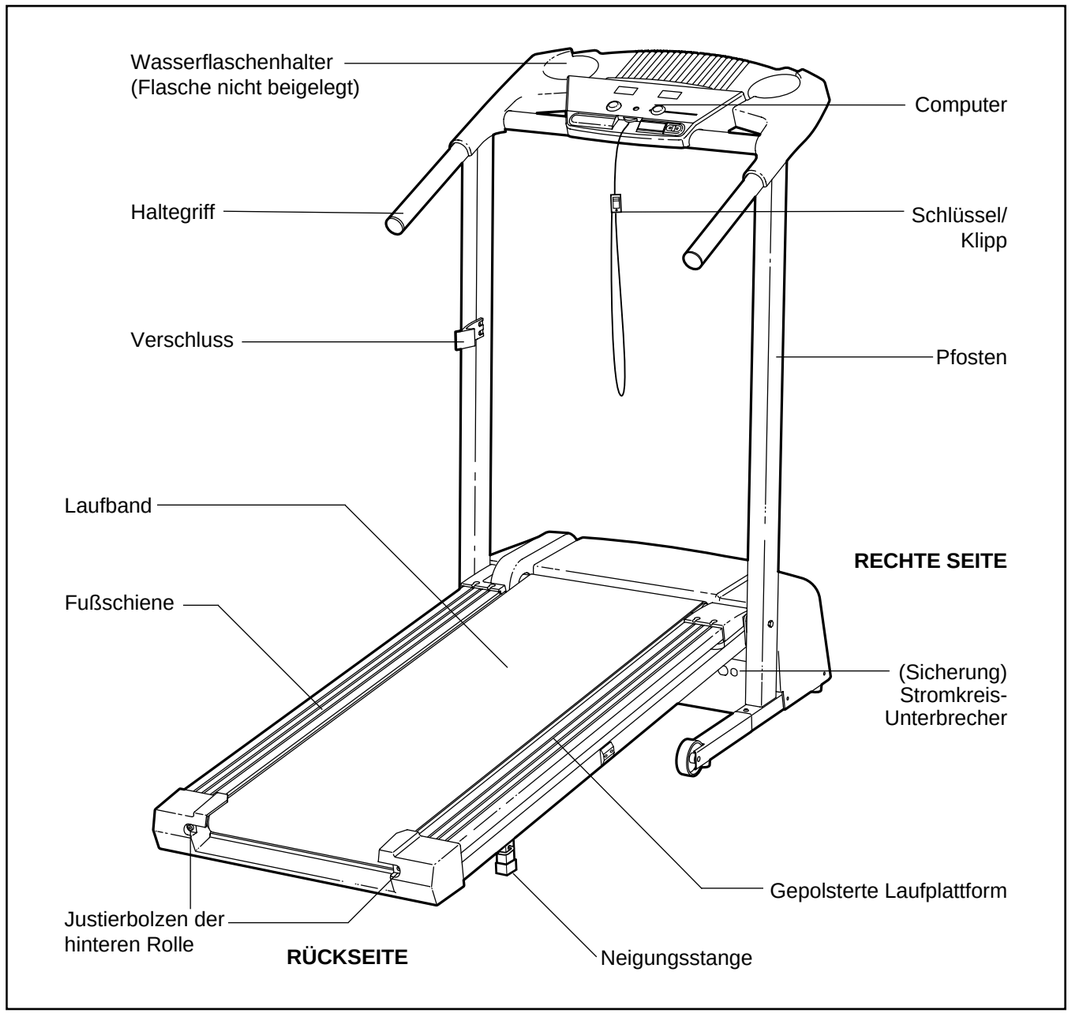
⚠WARNUNG:
Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen Lesen Sie die Bedienungsanleitung!
• Der Verschluß muß vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.
• Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.
• Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.
• Um Hinfallen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie die Klammer während Sie das Laufgerät benützen.
• Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußschienen.
• Halten Sie an, falls es Ihnen schwindelig wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.
• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.
• Entfernen Sie den Schlüssel wenn Sie das Gerät nicht benützen.
• Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.
• Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.
• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer nur Sportschuhe.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines PROFORM® 6.5Q Laufgerätes entschieden haben. Das 6.5Q verbindet fortschrittliche Technologie mit innovativem Design und ermöglicht Ihnen auf bequeme Weise ein exzellentes Kreislauftraining in Ihren eigenen vier Wänden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie das einzigartige 6.5Q Gerät so zusammenklappen, dass es weniger als die Hälfte des Platzes anderer Laufgeräte in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet PETL54021. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

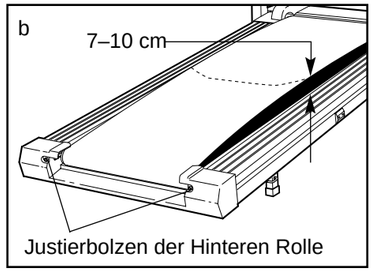
Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer

a. Verwenden Sie nur ein Verlängerungskabel von weniger als 1,5 m Länge.

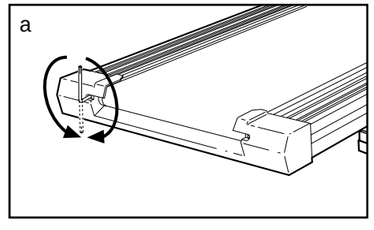
b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgerätes vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Inbusschlüssels drehen Sie beide Justierbolzen der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie das Gerät ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



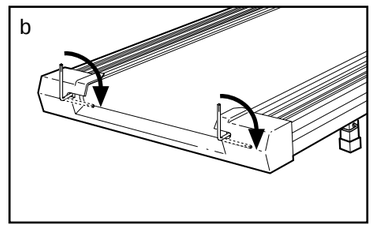
c. Sollte das Laufband beim Gehen immer noch langsamer werden, rufen Sie bitte unserem Kundendienst an.

SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen

a. Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN DAS STROMKABEL HERAUS**. **Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Inbusschlüssel um den linken hinteren Rollenbolzen eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie den Bolzen eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie das Stromkabel ein, stecken den Schlüssel ein und lassen Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Inbusschlüssels beide Justierbolzen der hinteren Rollen um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 7–10 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Laufgerät, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



FEHLERSUCHE

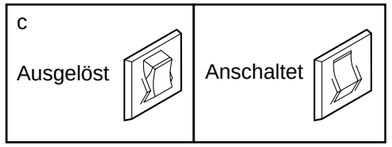
Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Hinweise beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Sollten Sie zusätzliche Hilfe brauchen, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst in Verbindung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einen richtig geerdeten Anschluss eingesteckt wurde. (Siehe Anschluss auf Seite 7.) Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.

b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer eingeschoben worden ist.

c. Prüfen Sie die Sicherung, die am am Rahmen des Laufgerätes in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (s. c oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.

b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.

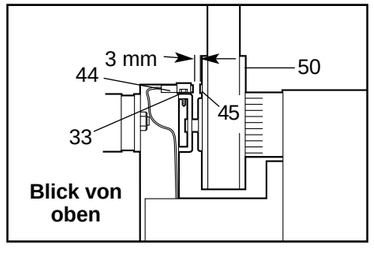
d. Falls das Laufgerät immer noch nicht funktioniert, rufen Sie bitte unseren Kundendienst an.

SYMPTOM: Die Displays am Computer funktionniren nicht richtig

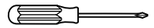
a. **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Überprüfen Sie die Batterien im Computer. (Siehe DIE BATTERIEN EINLEGEN auf Seite 8.) Die meisten Probleme können auf entleerende Batterien zurückgeführt werden.

b. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie die Schrauben von der Haube. Entfernen Sie vorsichtig die Haube.

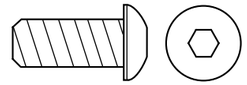
Finden Sie den Membranenschalter (44) und den Magnet (45) auf der linke Seite der Rolle (50). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3 mm weit ist.** Wenn nötig lockern Sie die Klippschraube (33), und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die kleine Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsab-lesung zu prüfen.

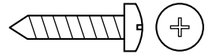


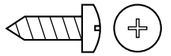
MONTAGE

Für die Montage sind zwei Personen erforderlich. Stellen Sie das Laufgerät auf einen freien Platz und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg. **Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher**  **und Drahtshere** **zu der beigelegten Inbusschlüssel** **.**

Anmerkung: Die Unterseite des Laufbands wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Laufgerätes nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

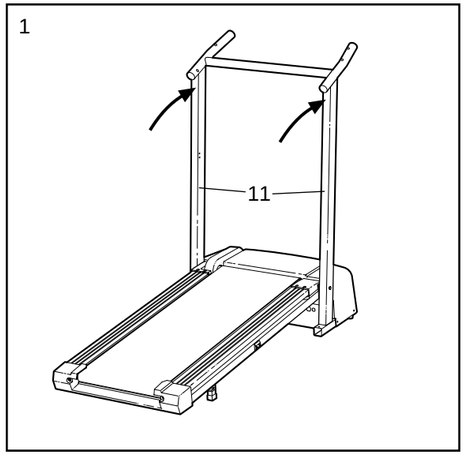

Verlängerungsstangeschraube/ Haltegriffschraube (53)–4


Computerschraube (66)–8


Erdungschraube (89)–1

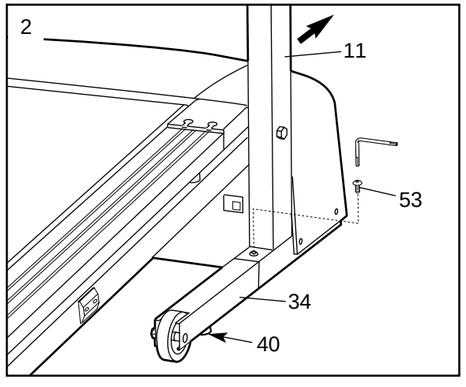
⚠ ACHTUNG: Stecken Sie das Stromkabel erst ein wenn das Laufgerät komplett montiert ist.

1. Mit der Hilfe einer zweiten Person, heben Sie die Pfosten (11) vorsichtig hoch, bis sich das Laufgerät in der rechts angezeigten Position befindet.



2. Setzen Sie die Verlängerungsstangen (34) in das Laufgerät wie gezeigt. (Ammerkung: Dies kann einfacher gemacht werden, wenn man die Pfosten [11] in Richtung des Pfeils kippt, während man die Verlängerungsstange einsetzt.) Achten Sie darauf, dass sich das Basispolster (40) auf der angezeigten Seite der Verlängerungsstange befindet. Befestigen Sie die Verlängerungsstange mit einer Verlängerungsstangeschraube (53). **Achten Sie darauf, dass Sie während des Festschraubens, auf die Verlängerungsstangeschraube drücken.**

   Dann setzen Sie die andere Verlängerungsstange (34) auf die gleiche Weise ein.



3. Entfernen Sie die Handschienen-Schraube (53) von einer der Handschienen (1). Führen Sie die Handschiene in die Röhre oben auf dem linken Pfosten (11) ein, und richten das Loch in der Handschiene nach dem geschlitzten Loch im Pfosten aus. Drehen Sie die Handschienen-Schraube locker in die Handschiene ein, drehen die Handschiene bis die Schraube ein Ende des geschlitzten Lochs berührt und drehen dann die Schraube fest ein.

   Befestigen Sie den anderen Haltegriff (1) an den rechten Pfosten (11) auf die gleiche Weise.

4. Es könnte eventuell ein Plastikband in der Röhre im rechten Pfosten (11) sein. Sollte dies der Fall sein, **entfernen Sie das Band nicht.**

5. Legen Sie die Computerbasis (46) auf die Pfosten (11) (die linke Pfosten ist nicht gezeigt). Ziehen Sie die zwei Drähte (21) nur so weit heraus, um sie in die zwei Steckdosen am Computerbasis ein zu stecken. Machen Sie mit dem angezeigten Plastikband eine Schlinge und führen das Ende durch die Schlinge unten an der Computerbasis. Finden Sie den Draht, der eine zwei Stift- und eine drei Stift-Lüsterklemme hat. Stecken Sie die Lüsterklemmen in die passenden Steckdosen in der Computerbasis ein. **Falls die Lüsterklemmen nicht leicht passen, drehen Sie diese und stecken Sie ein.** Schieben Sie die Draht-abdeckung (87) auf die Lüsterklemmen, so dass sie vollkommen abgedeckt sind. Dann stecken Sie den anderen Draht in die andere Steckdose an der Computerbasis. **WARNUNG: Verbinden Sie oder ziehen Sie nicht die Drähte raus während das Stromkabel des Laufgeräts eingesteckt ist.** Ziehen Sie das Plastikband fest an und schneiden Sie das Ende ab.

   Siehe Nebenzeichnung. Winden Sie das inbegriffene Plastikband um die Drahtabdeckung (87), so dass sich das Plastikband in den zwei Einschnitten in der Drahtabdeckung befindet. Ziehen Sie das Plastikband fest an und schneiden Sie das Ende ab.

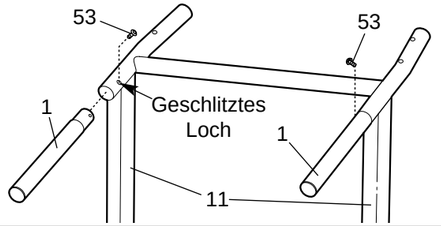
   Beziehen Sie sich auf Zeichnung 5b. Stecken Sie vier Computerschrauben (66) in die Pfosten (11) und in die Computerbasis (46) ein. Nachdem alle sechs Schrauben eingesteckt sind, **ziehen Sie die Schrauben fest bis sie festsitzen, aber nicht zu fest angezogen sind.**

   Befestigen Sie den angezeigten Erdungsdraht mit der Erdungschraube (89) am Pfosten. **WARNUNG: Der Computer muss geerdet sein.**

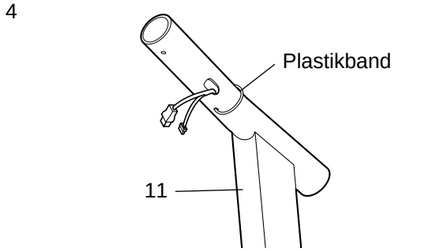
6. Befestigen Sie den Verschluss (14) mit zwei Schrauben (66) am Pfosten (11). **Achten Sie darauf, dass die kleine Schrauben nicht zu fest angezogen werden.**

7. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Bewahren Sie den inbegriffenen Inbusschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Inbusschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (Siehe 13). Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter das Laufgerät legen.

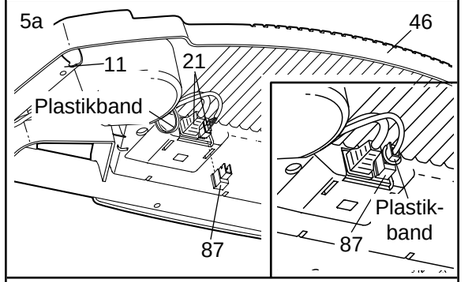
3



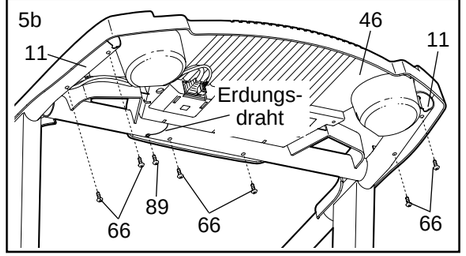
4



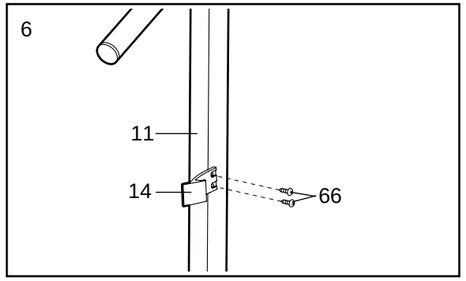
5a



5b



6



2. Greifen Sie das Laufgerät mit der rechten Hand fest wie gezeigt und halten Sie das Laufgerät fest. Drücken Sie den Verschluss nach außen. Heben Sie das Laufgerät hoch, bis der Verschluss über der Verriegelung schliesst. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss die Verriegelung fest hält.**

   Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter das Gerät. Stellen Sie das Gerät nicht in direktem Sonnenlicht auf. Verwahren Sie das Gerät nicht in Temperaturen über 30°C.

LAUFGERÄT TRANSPORTIEREN

Bevor Sie das Gerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Verschluss die Verriegelung fest hält.**

1. Halten Sie die Handgriffe wie gezeigt und stellen einen Fuß gegen ein Rad.

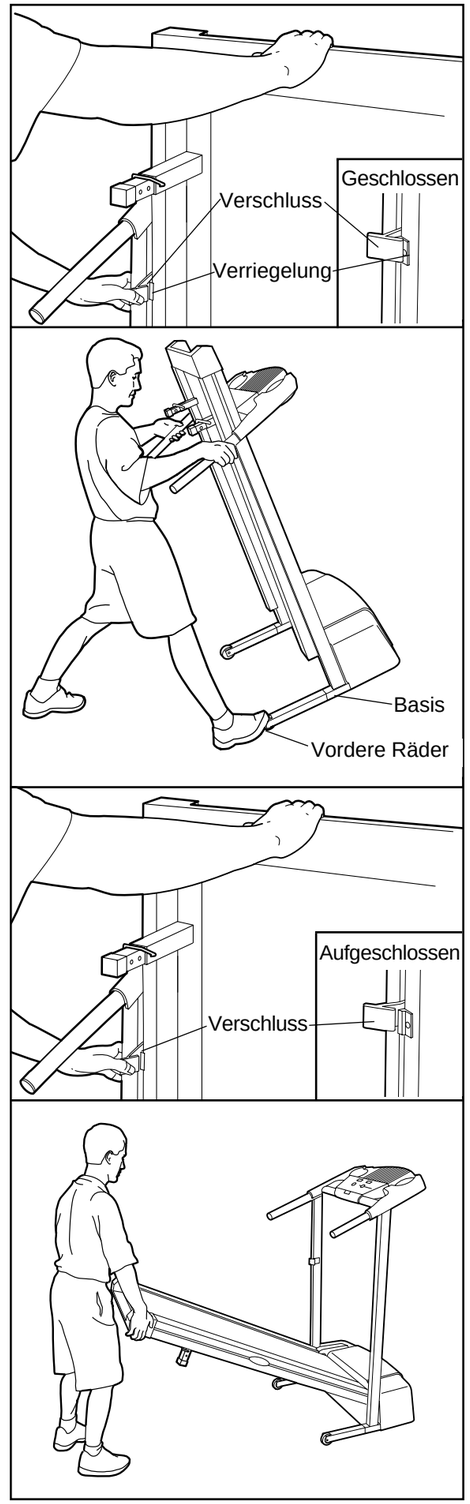
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so dass es frei auf den vorderen Rollen rollt. Bewegen Sie jetzt das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Laufgerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Laufgerät über einem unebenen Boden zu transportieren.**

3. Stellen Sie einen Fuß auf die Basis und lassen Sie das Laufgerät herunter, bis es in der Verwahrungsposition ist.

LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Halten Sie das obere Ende des Gerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschluss nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie das Gerät nach unten bis der Rahmen am Verschluss vorbei ist.

2. Halten Sie das Laufgerät mit beiden Händen fest und legen Sie es auf den Boden. **Lassen Sie den Laufgerätrahmen nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



Falls der angezeigte Puls zu hoch oder zu niedrig erscheint, oder überhaupt nicht, nehmen Sie Ihren Daumen vom Sensor weg und erlauben Sie damit die Wiedereinstellung des Displays. Drücken Sie dann wieder auf den Sensor wie oben beschrieben.

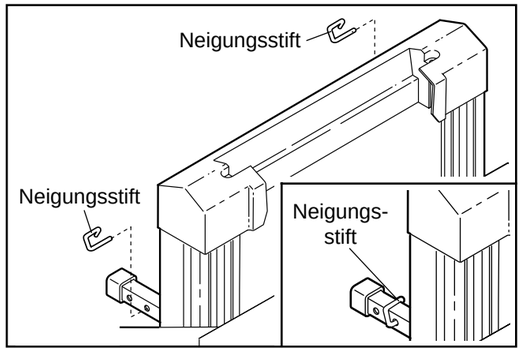
Achten Sie darauf, dass sich Ihr Daumen in der angezeigten Position befindet, und dass Sie den korrekten Druck auf den Sensor ausüben. Denken Sie daran, still zu stehen während Sie Ihren Puls messen.

5 **Wenn Sie ihr Training beenden, halten Sie das Laufband an und ziehen Sie den Schlüssel heraus.**

Stehen Sie auf die Fußschienen, schieben Sie Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungsposition und ziehen den Schlüssel aus dem Computer heraus. Das Display wird sich nach ca. fünf Minuten nachdem der Schlüssel herausgezogen wurde, ausstellen. **Anmerkung: Jedes Mal, wenn das Laufband angehalten wird und der Ein-/Wiedereinstellungknopf für fünf Minuten nicht gedrückt wird, wird sich das Display automatisch abstellen, um die Batterien zu schonen.**

ÄNDERUNG DER NEIGUNG DES LAUFGERÄTS

Um die Intensität Ihres Trainings zu variieren, kann die Neigung des Laufgeräts verändert werden. Es gibt drei verschiedene Neigungsstufen. **Bevor Sie die Neigung verändern, ziehen Sie zuerst den Schlüssel heraus und ziehen das Netzkabel heraus.** Stellen Sie dann das Laufgerät in die Lagerungsposition herunter (siehe LAUFGERÄT ZUR LAGERUNG ZUSAMMENKLAPPEN, unten).



Um die Neigung zu verstellen, entfernen Sie den Neigungsstift vom rechten Neigungsbein, wie rechts gezeigt. Verstellen Sie das Neigungsbein zur gewünschten Höhe und führen den Neigungsstift wieder ganz ein. Achten Sie darauf, dass sich der Neigungsstift in der “eingerasteten” Position befindet, wie in der eingesetzten Zeichnung angezeigt.

Verstellen Sie das linke Neigungsbein auf die gleiche Weise. **Achten Sie darauf, dass beide Neigungsstifte von der gezeigten Richtung her eingeführt sind.**

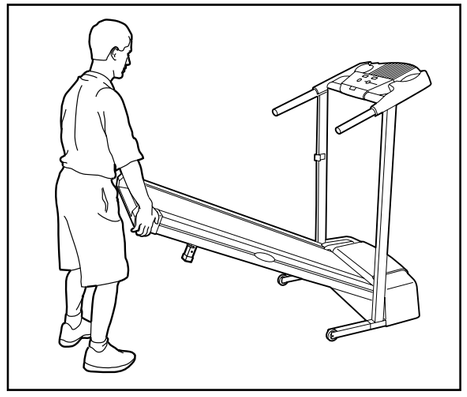
WARNUNG: Bevor Sie das Laufgerät benutzen, achten Sie darauf, dass beide Neigungsstifte vollkommen auf gleicher Höhe eingeführt sind. Benutzen Sie das Laufgerät nicht, wenn die Neigungsstifte entfernt worden sind. Nachdem Sie die Neigungsbeine verstellt haben, lassen Sie das Laufgerät wieder herunter (siehe LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 11).

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

LAUFGERÄT ZUR LAGERUNG ZUSAMMENKLAPPEN

Bevor Sie das Laufgerät zusammenklappen, ziehen Sie den Netzkabel heraus. **Vorsicht: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten, 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.**

1. Halten Sie das Laufgerät an den rechts angezeigten Stellen mit Ihren Händen. **Um die Möglichkeit einer Verletzung zu verhindern, sollten Sie Ihre Beine beugen und Ihren Rücken gerade halten. Beim Aufrichten des Laufgerätes sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten.** Richten Sie das Laufgerät etwa bis zur Hälfte der Vertikalposition auf.



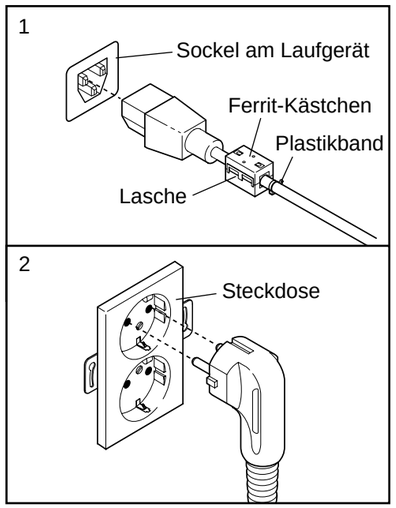
BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

DAS PERFORMANT LUBE™ LAUFBAND

Das Laufband Ihres Gerätes wurde mit PERFORMANT LUBE™, einem Hochleistungsschmiermittel, behandelt. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel noch sonstige Schmiermittel für das Laufband oder die Laufplattform. Solche Mittel können Schäden am Laufband verursachen.**

ANSCHLUSS

Ihr Laufgerät kann, wie jedes andere elektrische Gerät, von plötzlichen Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Spannungsschwankungen, Hochspannungen und Rauschen können durch das Wetter wie auch durch Ein- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten entstehen.

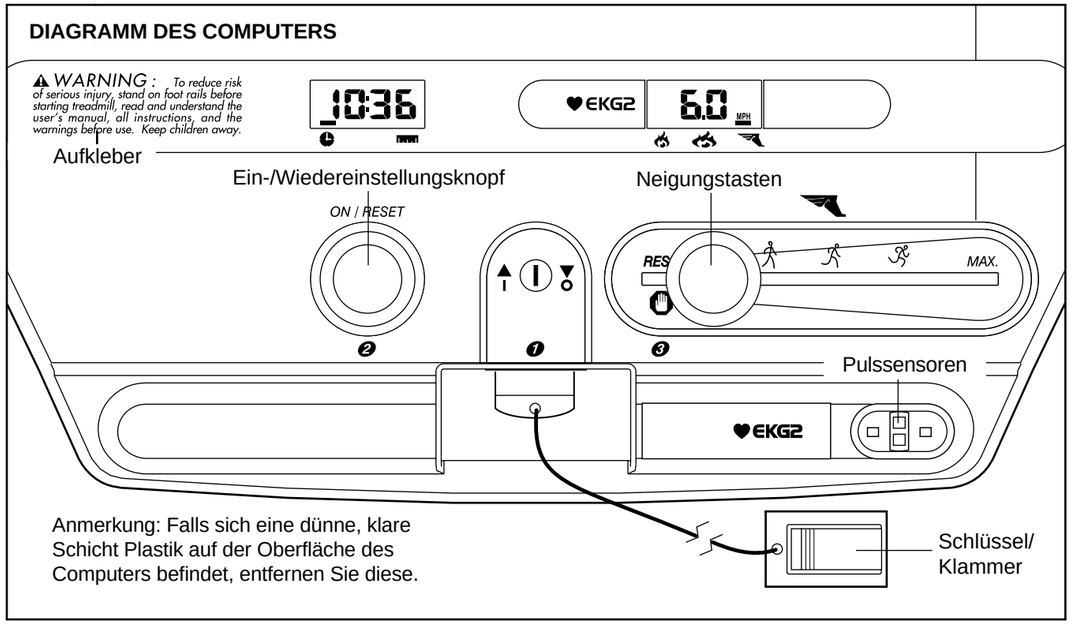


Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung den Weg des geringsten Widerstandes für den elektrischen Strom und reduziert dadurch das Risiko des Elektroschocks. **Zwei Netzkabel sind inbegriffen. Benützen Sie das Kabel, dass in ihre Steckdose passt. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken das angezeichnete Ende des Netzkabels in den Sockel am Laufgerät. Dann heben Sie die angezeigte Lasche an dem Ferrit-Kästchen hoch und klammern Sie das Ferrit-Kästchen um das Stromkabel. Der das Ferrit-Kästchen darf nicht am Stromkabel entlang rutschen. Befestigen Sie das Plastikband direkt hinter dem Kästchen und schneiden Sie das übrigbleibendes Plastikband ab. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netztkabel in die passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.**

Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.

⚠GEFAHR: Eine falsche Verbindung des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie an nichts dem Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

DIAGRAMM DES COMPUTERS



Anmerkung: Falls sich eine dünne, klare Schicht Plastik auf der Oberfläche des Computers befindet, entfernen Sie diese.

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie die se Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie den Computer benutzen.

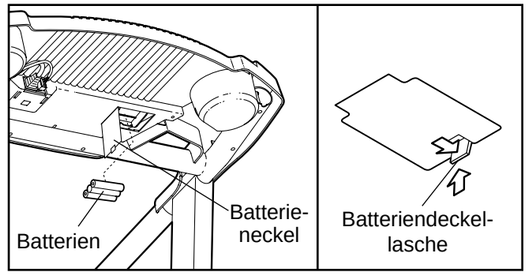
- **Stehen Sie nicht auf dem Laufband, wenn Sie es einschalten oder es starten.**
- **Tragen Sie immer den Klipp (s. Abbildung oben) wenn Sie das Laufgerät benutzen.**
- **Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Stufen.**
- **Um Elektroschocks zu vermeiden, sollten Sie den Computer trocken halten und jegliches Verschütten von Flüssigkeiten vermeiden. Verwenden Sie nur eine verschließbare Wasserflasche.**

DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Alle am Computer angebrachten Warnungen sind auf englisch gedruckt. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in vier verschiedenen Sprachen. Suchen Sie auf dem Aufkleberblatt jenen Auf-kleber, der auf deutsch abgedruckt wurde. Ziehen Sie den Aufkleber ab und kleben Sie Ihn auf die angezeigte Stelle.

DIE BATTERIEN EINLEGEN

NEHMEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Man braucht für den Computer 1,5 V-Batterien (beinhal-



tet). Wir empfehlen Alkali-Batterien. Öffnen Sie den Batterien-deckel, wie in der Zeichnung gezeigt, oben rechts. Drücken Sie drei Batterien in das Batterien-gehäuse, wobei die negativen (–) Enden der Batterien die Federn berühren müssen.

Schließen Sie den Batteriendeckel, drücken Sie auf die Batteriendeckellasche und dann drücken Sie die Lasche nach vorne wie in der Zeichnung gezeigt. Stellen Sie sicher das die Lasche wieder einrastet.

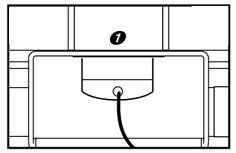
STUFENWEISE INBETRIEBNAHME DES COMPUTERS

Steigen Sie auf die Fußschienen des Laufgerätes. Finden Sie den Klipp (siehe Zeichnung oben auf dieser Seite), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Dann stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig. Wenn den Schlüssel herausgezogen ist, wird das Laufband anhalten.

Befolgen Sie den nachfolgenden Schritten zur Inbetriebnahme des Computers.

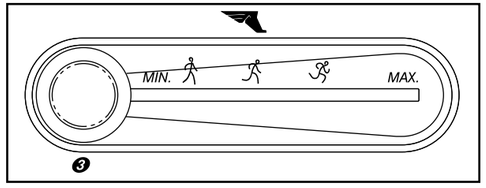
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.



Durch Einführen des Schlüssels allein leuchtet das Display nicht auf. Das Display schaltet sich erst ein, wenn man den Ein-/Wiedereinstellungknopf (ON/RESET) drückt oder wenn man das Laufband in Bewegung setzt. Sollten Sie die Batterien gerade eingelegt haben, dann leuchtet das Display gleich auf.

2 Stellen Sie die Geschwindigkeitskontrolle ein.

Schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungsposition. **Ammerkung: jedesmal, wenn das Laufband gestoppt wird, muss die Geschwindigkeitskontrolle auf reset gestellt werden, bevor das Laufband wieder in Bewegung gesetzt werden kann.**



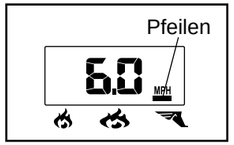
Schieben Sie zunächst die Geschwindigkeitskontrolle langsam nach rechts bis sich das Laufband anfängt langsam zu bewegen. Betreten Sie vorsichtig das Laufband und fangen Sie an zu laufen. Verändern Sie nach Wünsch die Geschwindigkeit des Laufbandes durch das Schieben der Geschwindigkeitskontrolle.Um das Laufband anzuhalten, stellen Sie sich auf die Fußschienen und schieben Sie die Geschwindigkeitskontrolle auf die Wiedereinstellungsposition.

Waehrend den ersten paar Minuten in denen das Laufgerät benutzt wird, inspizieren Sie das Laufband. Wenn nötig, richten Sie das Laufband aus (siehe auf Seite 13).

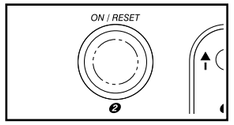
3 Verfolgen Sie ihren Fortschritt mit den zwei Displays.

Zeit-/Distanz- display—Dieses Display zeigt die vergangene Zeit und zeigt die gelaufene oder gerannte Distanz, in Meilen. Das Dispaly wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln, gemäß den Pfeilen auf dem Display**.**

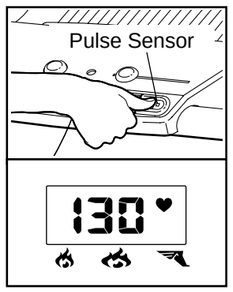
Kalorien-/Fettkalorien-/ Geschwindigkeitdis-play–Dieses Display zeigt die ungefähre Anzahl der verbrannten *Kalorien* und *Fettkalorien*. (Zur Erklärung von Fettkalorien, siehe FETTVERBRENNUNG auf Seite 14.) Dieses Anzeige zeigt auch die Geschwindigkeit des Laufbands in Meilen. Das Display wird alle sieben Sekunden zwischen den beiden Zahlen abwechseln, gemäß den Pfeilen auf dem Display.



Um das Display auf Grundeinstellungen zurückzusetzen drücken Sie den Ein-Wiedereinstellungsknopf.
Anmerkung: Die Displays können in Kilometer angezeigt werden, indem Sie beständig 5 Sekunden lang auf die An-/Wiedereinstell Tasten drücken. Drücken Sie die An-/Wiedereinstell Tasten nochmals fünf Sekunden lang, um auf Meilen umzuwechseln.



4 Messen Sie ihren Puls, falls erwünscht.



Um den Pulssensor zu verwenden, stellen Sie sich auf die Fußschienen und drücken Sie ihren Daumen auf den Pulssensor, wie hier angezeigt. Der Pulssensor ist druckaktiviert—drücken Sie den Pulssensor ganz nach unten. **Drücken Sie jedoch nicht zu sehr, da sonst die Zirkulation in Ihrem Daumen abgeschnitten wird und Ihr Pulskann nicht gelesen werden.** Lassen Sie jetzt den Druck Ihres Daumens leicht nach, so dass das herzförmige Licht im Kalorien-/Fettkalorien-/Ge-schwindigkeitdisplay **andauernd** aufleuchtet. Halten Sie Ihren Daumen in dieser Position. Nach ein paar Sekunden werden drei Striche im Display erscheinen, und dann wird Ihr Herzschlag angezeigt. Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.

TEILELISTE—Modell-Nr. PETL54021

R0203A

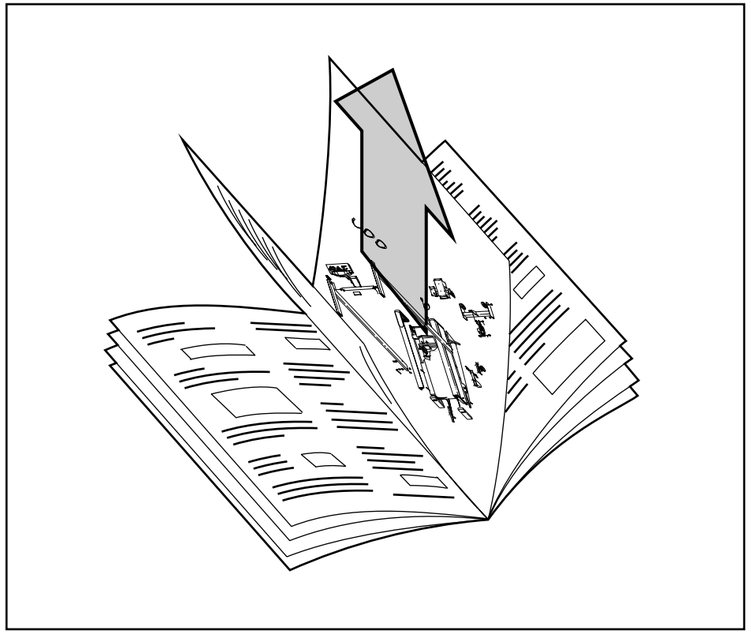
Nr.	Zahl	Bezeichnung
1	2	Haltegriff
2	1	Schlüssel/Klipp
3	2	Neigungsstift
4	1	Batteriendeckel
5	2	Fußschiene
6	2	Neigungsstange
7	1	Hintere Rolle
8	1	Geschwindigkeitsteilspannungs-messer
9	1	Geschwindigkeitskontrolle
10*	1	Computer-Montage
11	1	Pfosten
12	1	Antriebsriemen
13	4	Kleine Schraube
14	1	Verschluss
15	2	Rahmendrehunterlegscheibe
16	7	8” Kabelbefestigung
17	1	Motordrehmutter
18	1	Rolle/Schwungrad/Ventilator
19	1	Motor
20*	1	Motor/Rolle/Schwungrad/Ventilator
21	1	Drahthalter
22	4	Bandführungschraube
23	1	Motorenhaube
24	1	Schutzplatte
25	12	Kleine Schraube
26	1	Kontrolle
27	1	Motordrehbolzen
28	1	Motorspannungsmutter
29	1	Motorspannungs-Sternunterleg-scheibe
30	1	Motorspannungs-Unterlegscheibe
31	1	Motorspannungsbolzen
32	2	Neigungsbein-Unterlegscheibe
33	9	Bauchpfannenschraube/Klipp-schraube
34	2	Verlängerungsstange
35	4	Endkappeshraube
36	2	Radbolzen
37	2	Rad
38	6	Radmutter
39	10	Unterlegscheibe
40	4	Basispolster
41	2	Haltergriff-Endkappe
42	1	Verriegelung
43	1	Membranenschalterklipp
44	1	Membranenschalter
45	1	Magnet
46	1	Computerbasis
47	4	Isolator
48	4	Plattformschraube
49	1	Motordrehbuchse
50	1	Vordere Roller/Rolle
51	1	Justierbolzen der vorderen Rolle
52	2	Neigungsbein-Kappe
53	4	Verlängerungsstangeschraube/ Haltegriffschraube
54	1	Halterung
55	1	Filter
56	1	Sicherung (Stromkreis-Unterbrecher)
57	2	3/8” Unterlegscheibe
58	2	Rahmendrehbolzen
59	1	Verschlussaufkleber
60	1	Motoren Bauchpfanne
61	3	Kabelbefestigungsklammer
62	2	Hintere Plattformschraube
63	1	Entfernbares Band
64	1	Starterzug
65	2	Bandführung
66	10	Computerschraube
67	1	Laufband
68	1	Laufplattform
69	1	Motorriemenschutz
70	12	Elektronenschraube
71	2	Motordrehbuchse
72	3	Seilschlinge
73	2	Isolator Schraube
74	1	Inbussschlüssel
75	1	Rahmen
76	1	Linke vordere Endkappe
77	1	Buchablage
78	1	Stromkabelsatz
79	3	Nylon-Unterlegscheibe
80	1	Erdungssdraht
81	3	Hood Screw (Front)
82	1	Elektronenklammer
83	2	Justierbolzen der hinteren Rolle
84	1	Hintere Endkappe
85*	2	Verlängerungsstange-Montage
86	1	Ferrit-Kästchen
87	1	Drahtabdeckung
88	1	Filterdraht
89	1	Erdungsdraht
#	1	8” grüner Draht, 2F
#	1	4” grüner Draht, 2F
#	1	4” weißer Draht, 2F
#	1	4” schwarzer Draht, M/F
#	1	Bedienungsanleitung

* Dazu gehören alle in der Detailzeichnung abgebildeten Teile.

\# Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

ENTFERNEN SIE DIESE TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG

Verwahren Sie diese TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG für eventuellen späteren Gebrauch.



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. PETL54021

R0203A